

PORADNIK ORGANIZATORA

Nr 6

JAK ORGANIZOWAĆ i PRZEPROWADZAC ZAJĘCIA WF W KOLE SPORTOWYM



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

JAK ORGANIZOWAĆ I PRZEPROWADZAĆ ZAJĘCIA W KOLE SPORTOWYM

6



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ



Na zlecenie
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej
Warszawa, 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. na papierze druk. sat. V kl. 70 g, w formacie B 6, w drukarni Wrocławskich Zakładów Graficznych nr 21 we Wrocławiu. Skład rozpoczęto 11. 7. 51. Druk zakończono 10. 10. 51. Objętość 3,5 ark. wyd., $5^3/_4$ ark. druku. Zam. nr 53/C-564 z dn. 3. 7. 51.
2-B-23769

1. PRACA DOBRZE ZORGANIZOWANA DAJE DOBRE WYNIKI

Jesteś organizatorem w kole sportowym. Twoim obowiązkiem jest zorganizowanie i prowadzenie zajęć sportowych, przygotowujących członków koła do zdobycia norm odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Praca niezorganizowana, dorywcza i przypadkowa nigdy nie da rezultatów. Przeciwnie, zniechęci ciebie i tych, z którymi chcesz pracować.

Dlatego też zanim do niej przystąpisz, musisz dobrze przemyśleć z kim, gdzie i jak rozwiniesz swoją działalność. Przystępując do pracy musisz przede wszystkim zainteresować i skupić dookoła siebie jak największą liczbę członków koła do regularnych ćwiczeń sportowych, które z nimi poprowadzisz (rys. 1). Następnie musisz zapewnić sobie współpracę Rady Koła Sportowego — Rady Zakładowej, Organizacji ZMP oraz podstawowej Organizacji Partyjnej przy danym zakładzie pracy, od których masz prawo wymagać pomocy w swojej działalności sportowej.

Szczególną pomoc powinna ci okazać miejscowa organizacja zetempowska, która z tytu-

łu swojej roli i zadań określonych Uchwałą Zarządu Głównego ZMP z dnia 31 I 1950 r. obowiązana jest do bezpośredniego i czynnego udziału w pracy koła, zapewniając mu właściwy kie-



Rys. 1. Z luźnej, nie zorganizowanej grupy spróbuj stworzyć koło sportowe

runek ideologiczno-wychowawczy i sportowy oraz dbając o jego wszechstronny i stały rozwój.

Spośród członków tej organizacji powinni się rekrutować aktywni działacze sportowi, wzorowi sportowcy oraz inicjatorzy wszelkich poczynań koła.

Wynikiem właściwej pracy organizacji ZMP na tym odcinku będzie stały wzrost liczebny członków koła, podnoszenie się ich poziomu ideowego, organizacyjnego i sportowego oraz wzrost ilości odznak SPO zdobywanych przez młodzież zrzeszoną i niezrzeszoną.

Ponadto musisz porozumieć się z Radą Oddziałową Zrzeszenia Sportowego, któremu twoje koło podlega, i z Powiatowym Komitetem Kultury Fizycznej, które również są zobowiązane do pomocy i kontroli pracy sportowej twego koła. Rada Oddziałowa twego Zrzeszenia Sportowego zapewni kołu niezbędne urządzenia i sprzęt sportowy do prowadzenia zajęć, zorganizuje dwa razy w roku badania lekarskie dla uczestników zajęć oraz wyznaczy komisję do przeprowadzenia prób na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony".

Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej prześle ci terminarz prób w danym powiecie, uzgodni z rzeszeniem sportowym twego koła plan korzystania z boisk, urządzeń i sprzętu na swoim terenie, udzieli ci wiele rad i wskazówek fachowych oraz dopomoże w zorganizowaniu pogadanek sportowych połączonych z pokazami lub zawodami sportowymi itp.

Sam tych czynności nie będziesz wykonywał, do tego jest powołana Rada Koła, której zadaniem jest kierowanie wszystkimi sprawami koła w porozumieniu z wyżej wymienionymi władzami i organizacjami.

Niemniej jednak twoja inicjatywa i energia mogą się przyczynić do zmobilizowania jak największej liczby członków, do uaktywnienia Rady Koła i usprawnienia pracy w kole. Pamiętaj

przy tym, że sprawa upowszechnienia wychowania fizycznego w Polsce nie jest tylko sprawą poszczególnych organizacji i władz sportowych, lecz jest sprawą ogólnopaństwową, mającą na celu podniesienie sprawności fizycznej wszystkich obywateli, wychowania ich na ludzi silnych, zahartowanych, energicznych, pełnych radości życia oraz zdolnych do pokonywania wszelkich trudności — sprawnych do pracy i obrony, gorących patriotów Ojczyzny Ludowej.

Mówią o tym w sposób dobitny: Uchwała Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej z września 1949 r. i Uchwała Prezydium Zarządu Głównego Związku Młodzieży Polskiej z dnia 31 I 1950 r. „O pracy ZMP w dziedzinie kultury fizycznej". Dlatego też musisz przeczytać te uchwały i w swojej pracy organizacyjno-sportowej często się na nie powoływać, podkreślając tym wagę i znaczenie zadań stojących przed Radą i członkami Koła Sportowego lub Ludowego Zespołu Sportowego.

2. OD CZEGO ROZPOCZĄĆ PRACĘ SPORTOWĄ

Często jeszcze spotkać się można z mniemaniem, że jakość pracy w kole sportowym czy LZS zależna jest od ilości członków i utworzonych w nim sekcji. Organizatorzy rozpoczynają więc pracę od przyjmowania na listę członków każdego, kto chce lub każdego, kogo im się uda namówić; tworzą najróżniejsze sekcje, nie bacząc, czy istnieją odpowiednie warunki do prowadzenia pracy w tych sekcjach. Powstają więc w kole sekcje: piłki nożnej, lekkoatletyki, boksu, pływania, piłki ręcznej lub inne, a koło sportowe nie ma ani boiska, ani urządzeń, ani też instruktorów, którzy by pracę w sekcji poprowadzili.

W twojej pracy staraj się uniknąć błędów, o których wyżej była mowa.

Pamiętaj, że jeśli tworzysz zespół ćwiczących, muszą się w nim znaleźć ludzie, którzy naprawdę chcą i będą ćwiczyć. Przystępując zatem do pracy w nowopowstającym zespole czy też w kole sportowym już zorganizowanym, musisz rozpocząć od tzw. „rozpoznania terenu". Na czym to rozpoznanie będzie polegało? Celem

twojej pracy, jak już poprzednio powiedzieliśmy, jest przygotowanie zespołu do zdobycia odznaki SPO. Musisz więc zorientować się, jakie masz do dyspozycji boisko, urządzenia i sprzęt i czy są one wystarczające do przeprowadzenia



Rys. 2. Zdrowo i przyjemnie spędza się po pracy czas w wodzie

zaprawy do wszystkich konkurencji przewidzianych regulaminem odznaki.

Przede wszystkim miej na uwadze ćwiczenia obowiązkowe, a specjalnie pływanie, strzelanie i tor przeszkód, bo próby w tych konkurencjach wymagają odpowiednich urządzeń, którymi przeważnie koło nie będzie rozporządzało. Musisz więc za pośrednictwem Rady Koła i ZMP wejść w porozumienie z powiatowym Komitetem

Kultury Fizycznej, oddziałem twojego Zrzeszenia Sportowego, Komendą Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“, Ligi Przyjaciół Żołnierza, aby one ułatwiły twemu zespołowi korzystanie z pływalni, toru przeszkód i strzelnicy. Przygotowanie boiska i innych urządzeń do przeprowadzenia zaprawy w konkurencjach objętych grupą ćwiczeń do wyboru nie nastręczy większych trudności. Bieżnię, skocznie, rzutnię czy boisko do siatkówki lub koszykówki możecie wykonać sami.

Staraj się do tej pracy zmobilizować wszystkich członków koła. Będzie to miało wielkie znaczenie wychowawcze oraz będzie dowodem zainteresowania się członków koła sportem, a jednocześnie ułatwi tobie uzyskanie od władz sportowych sprzętu niezbędnego do prowadzenia zajęć.

Następną twoją czynnością rozpoznawczą będzie zorientowanie się, kto w gminie czy na terenie zakładu pracy zajmował się dotychczas sportem, kto ukończył kurs wychowania fizycznego, ile jest młodzieży (dziewcząt, chłopców) i dorosłych chcących zdobywać odznakę SPO.

Wszystkie spostrzeżenia zapisuj i w ten sposób zgromadzony materiał przedstaw Radzie Koła Sportowego i ZMP, które po zakończeniu twojej akcji rozpoznawczej winny zwołać zebranie wszystkich zainteresowanych sportem. Na zebraniu należy wygłosić krótką a treściwą pogadankę o celach i zadaniach wf w Polsce Ludowej, opowiedzieć o dotychczasowych pracach przygotowawczych do zajęć sportowych w kole, zaznajomić zebranych z regulaminem odznaki

SPO i ustalić z nimi dni, godziny i miejsce stałych treningów sportowych.

Wzorem przodujących robotników w naszym kraju można i należy zaproponować zebranym przyjęcie i podpisanie zobowiązania do regular-



Rys. 3. Urządzenia łatwo przygotować sposobem gospodarczym po przeprowadzeniu odpowiedniej akcji przez organizatora SPO

nego uczęszczania na treningi i zdobycia w określonym terminie odznaki SPO. Zobowiązanie takie będzie świadczyło o pewnym wyrobieniu obywatelskim i politycznym członków koła oraz jeszcze bardziej zwiąże sport i wychowanie fizyczne z bieżącymi zagadnieniami politycznymi i gospodarczymi naszego kraju.

Jakkolwiek wyżej podane wskazówki są bardzo zalecone, to jednak nie należy ich rozumieć w ten sposób, że nie wolno rozpocząć pracy, zanim nie ustali się z góry wszystkich terminów zaprawy i prób oraz nie zapewni możności korzystania ze wszystkich potrzebnych do zdobycia odznaki boisk, urządzeń i sprzętu. Konieczne jednak jest trzymanie się tego porządku: przed ukończeniem próby w jednej z konkurencji na SPO musi być ustalony termin i przygotowany teren i sprzęt do przeprowadzenia zaprawy w konkurencji następnej. Przerywanie pracy, zwłaszcza na czas nieokreślony, jest nie tylko niewskazane, ale wręcz niedopuczalne, gdyż prowadzi to do zaprzepaszczenia osiągniętych wyników i zniechęcenia ćwiczących.

3. ROZPOCZYNAMY OD SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO.

Komórką organizacyjną, w której na terenie koła czy LZS-u przeprowadzać będziemy przygotowanie do prób na odznakę — jest s e k c j a o g ó l n e g o p r z y g o t o w a n i a f i z y c z n e g o. W zasadzie sekcja taka objąć powinna tylko początkujących sportowców, tych, którzy nie wybrali jeszcze odpowiadającej im gałęzi sportu i chcą ćwiczyć dla przyjemności, wzmocnienia zdrowia, osiągnięcia lepszej sprawności i uzyskania odznaki.

Program zajęć w sekcji oparty będzie na przygotowaniu uczestników do uzyskania norm w konkurencjach objętych regulaminem odznaki. Członkowie sekcji zajmować się będą głównie gimnastyką, lekkoatletyką, pływaniem, piłką ręczną, a w okresie zimowym — narciarstwem i łyżwiarstwem. W małych liczebnie zespołach (do 25 osób) zajęcia prowadzić można w jednej grupie. W zespołach większych należy wprowadzić podział na grupy, biorąc pod uwagę:

a) płeć — oddzielne grupy należy tworzyć dla kobiet i mężczyzn,

b) sprawność — mniej sprawnych oddzielać od bardziej sprawnych,

c) wiek — początkowo oddzielić grupę przygotowujących się do uzyskania stopnia młodzieżowego (BSPO); w miarę możliwości i potrzeby dzielić ćwiczących na kategorie wieku ustalone regulaminem odznaki.

Zajęcia w sekcji prowadzić regularnie 2—3 razy tygodniowo. Ustalenie, ile razy w tygodniu sekcja będzie ćwiczyć, zależy od ilości wolnego czasu, jaką dysponują członkowie sekcji.

Każde zajęcie powinno trwać od 1—2 godzin.

4. W SEKCJI SPORTOWEJ MOŻESZ UPRAWIAĆ ULUBIONY SPORT

Jakkolwiek podstawową komórką pracy Koła Sportowego czy LZS-u jest sekcja ogólnego przygotowania fizycznego, nie wyklucza to możliwości, jeżeli warunki pracy tego wymagają, tworzenia sekcji oddzielnych dyscyplin sporto-



Rys. 4. Skok ten — mimo że wykonany prymitywnie, świadczy o pilnej pracy treningowej skoczka

wych. W jakich wypadkach zaistnieć może konieczność tworzenia sekcji sportowych, pracujących równolegle z sekcją ogólnego przygotowania fizycznego?

W Kołach lub LZS-ach o dużej ilości członków często — zwłaszcza wśród młodzieży — dobierze się grupa specjalnie zainteresowana w uprawianiu jednej z dyscyplin sportu, np. lekkoatletyki pływania, piłki ręcznej itp. Grupa ta czynić będzie szybkie postępy właśnie w tej wybranej dziedzinie sportu. Aby nie hamować jej postępów, należy ją zorganizować w odzielną sekcję, naturalnie tylko w tym wypadku, gdy można jej zagwarantować opiekę instruktora lub sportowca zaawansowanego w danej gałęzi sportu. Program zajęć tej sekcji ulegnie pewnej specjalizacji, to znaczy, członkowie jej przeważną ilość czasu będą mogli poświęcić na doskonalenie się w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu. Nie znaczy



Rys. 5. Zawody zachęcają do pilnego treningu i pozwalają na ocenę poczynionych postępów w pracy

to jednak, aby mieli oni całkowicie zaniechać ogólnej zaprawy fizycznej i zaprzestać przygotowania do zdawania norm odznaki. Obowiązkiem każdego sportowca jest przede wszystkim zdobycie odznaki SPO. Sekcjom sportowym należy zapewnić nie tylko warunki systematycznego treningu, ale również możność częstego rozgrywania zawodów tak wewnętrznych, w ramach sekcji, jak i spotkań z innymi Kołami czy LZS-ami. Zawody zachęcą członków sekcji do pilnego treningu i pozwolą im na ocenę poczynionych w pracy postępów.

Jakie sekcje sportowe należy tworzyć na terenie Koła?

Zależne to będzie przede wszystkim od kierunku zainteresowania, wykazywanego przez członków koła. Sportami najbardziej przyciągającymi są: lekkoatletyka, piłka ręczna (siatkówka, koszykówka, szczypiorniak), pływanie, kolarstwo, boks, a zimą — narciarstwo, hokej na lodzie i łyżwiarstwo.

Instruktor może i powinien wpływać na kierunek zainteresowań powierzonej sobie grupy. Powinien dążyć do skierowania tego zainteresowania przede wszystkim na dyscypliny sportu najbardziej wszechstronnie i harmonijnie rozwijające organizm. Zwłaszcza w grupach młodzieży należy stanowczo przeciwstawiać się wąskiej specjalizacji w uprawianiu sportu.

Dlatego też tworząc sekcje poszczególnych dyscyplin sportu należy członków tych sekcji zachęcać do uprawiania tak zwanych „sportów uzupełniających", a więc przede wszystkim gimnastyki i lekkoatletyki, które stanowią najlepszą podbudowę ogólnej sprawności.

5. SEKCJE ĆWICZĄ

Zasada przeprowadzania zajęć w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego i sekcjach sportowych będzie jednakowa, ale sposób ich przeprowadzenia będzie różny.

Zasadą prowadzenia lekcji jest schemat lekcyjny — układ lekcji.

Schemat ten wygląda następująco:

Każda lekcja, tak w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego, jak i w sekcji sportowej winna obejmować:

a) część wstępną,
b) część przygotowawczą,
c) część główną,
d) część końcową.

Każda z podanych części ma swoje specjalne zadanie.

Część wstępną (czas trawania 3—5 minut) rozpoczynamy od zbiórki ćwiczących w dwuszeregu, powitania i sprawdzenia obecności. Następnie — podajemy cel lekcji i zadania, jakie mają do wykonania ćwiczący.

Ćwiczący musi wiedzieć, czego ma się na lekcji nauczyć. W ten sposób ustosunkuje się aktywnie do przeprowadzanej lekcji, będzie dokładniej wykonywał ćwiczenia i lepiej podporządku-

je się zleceniom instruktora. Kończymy tę część lekcji marszem po niedużym obwodzie koła i krótkotrwałym, lekkim biegiem lub łatwą grą bieżną.

Część przygotowawcza obejmuje ćwiczenia łatwe do wykonania i nie wymagające dużego wysiłku, których celem jest rozgrzanie organizmu i przygotowanie go do wykonania trudniejszych i cięższych ćwiczeń w części głównej. W części tej przeprowadzamy kilka łatwych ćwiczeń nóg, ramion, tułowia, szyi i jedno lub dwa ćwiczenia przygotowujące do skoków. Część przygotowawcza lekcji nie powinna trwać dłużej niż 10—20 min.

W części następnej — głównej należy przystąpić do ćwiczeń, będących głównym celem lekcji. Będzie ona zawierała ćwiczenia wyrabiające technikę (umiejętność) i kondycję (wytrzymałość). Początkowo należy powtórzyć ćwiczenia z poprzedniej lekcji, a następnie przejść do nauczania ćwiczeń nowych. Każde nowe ćwiczenie instruktor musi wpierw sam pokazać ćwiczącym — a później śledzić prawidłowe ich wykonanie i poprawiać błędy. Dla ułatwienia kontroli można ćwiczących podzielić na dwójki lub trójki i polecić sprawniejszym kontrolę i poprawianie błędów u słabszych.

W części końcowej lekcji należy przeprowadzić kilka łatwych i lekkich ćwiczeń gimnastycznych lub odbyć krótki marsz (3—4 min.). Do każdej lekcji instruktor winien się starannie przygotować, opracowując szczegółowy plan lekcji (konspekt), w którym należy spisać wszystkie ćwiczenia, jakie będą przerabiane

na danej lekcji. Po zakończeniu lekcji, w planie (konspekcie) należy zaznaczyć wszystkie spostrzeżenia związane z przeprowadzoną lekcją, aby na ich podstawie opracować konspekt lekcji następnej. W doborze ćwiczeń kierować się zasadą stopniowania. Należy pamiętać o tym, że



Rys. 6. Pod okiem instruktora czyni się szybkie postępy w opanowywaniu poszczególnych konkurencji

nauczanie rozpoczynamy od ćwiczeń prostych i łatwych, a w miarę nabywanej przez zespół sprawności i umiejętności przechodzimy do ćwiczeń coraz bardziej złożonych i wymagających większego wysiłku. W ten sposób w ćwiczących będzie stopniowo wzrastać sprawność i wytrzymałość.

Różnica w charakterze zajęć, jakie przepro-

wadza się w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego i w sekcjach sportowych uwidoczni się szczególnie w części głównej lekcji. W sekcji sportowej ta część lekcji obejmować będzie ćwiczenia techniki tej dyscypliny sportu, jaką sekcja reprezentuje.

A więc: w sekcji lekkoatletycznej ćwiczyć będziemy technikę biegu, skoku i rzutu; w sekcji pływackiej — doskonalić technikę pływania; w sekcji siatkówki — technikę i taktykę gry itp.

Natomiast w sekcji ogólnego przygotowania część główną lekcji poświęcamy na różnorodne ćwiczenia. Np. rozpoczynamy od gimnastyki, po ćwiczeniach gimnastycznych przeprowadzamy biegi, każdy ćwiczący wykonuje 2—3 starty (wybiegi na krótkim dystansie). Potem skoki w dal i ćwiczenia w rzucie granatem. Ćwiczenia te powinny zająć około 40 min. Po tych ćwiczeniach należy zrobić krótką przerwę i pozostałe pół godziny przeznaczyć na ćwiczenia dowolne według upodobań ćwiczących. Zwolennicy rzutów zajmą się przećwiczeniem rzutów, biegacze przejdą do biegów średnich i długich lub powtórzą jeszcze kilka startów na krótkie dystanse, siatkarze pójdą na boisko siatkówki, pływacy — na rzekę itp.

Po zakończeniu każdej lekcji instruktor, który obserwował ćwiczenia we wszystkich grupach, powinien omówić przerobioną lekcję i udzielić wskazówek do ćwiczeń uzupełniających w wolnych chwilach. Szczególnie konieczne są takie wskazówki dla tych, którzy ze względu na wykonywaną pracę nie zawsze mogą przychodzić na grupowe zajęcia.

6. ZAWODY — PRÓBĄ SIŁ

Zarówno w sekcjach ogólnego przygotowania fizycznego, jak w sekcjach sportowych do programu zajęć należy włączyć w pewnych odstępach czasu — zawody. W sekcji ogólnego przygotowania fizycznego będą one miały przede wszystkim charakter prób na odznakę, a w sekcjach sportowych będą to rozgrywki towarzyskie lub o mistrzostwo.

Każde zawody muszą mieć swój określony cel i szczegółowo opracowany program.

Jak często organizować zawody?

W zasadzie każda sekcja prowadzić powinna tabelę współzawodnictwa w wynikach i tabelę rekordów. Jeden dzień w miesiącu powinno się poświęcić na zawody wewnętrzne sekcji, prowadzone np. pod hasłem: „próba sił". Na zawodach tych członkowie sekcji mogą startować w dowolnie przez siebie wybranej konkurencji i zmierzyć swe siły z kolegami. Mogą próbować pobić swój własny rekord życiowy lub też dotychczasowy rekord sekcji. Wyniki takich zawodów umieszcza się na tabeli współzawodnictwa i na tabelach rekordów w zakładzie pracy lub w gminie.

Poza organizowanymi wewnętrznymi zawodami program pracy każdej sekcji powinien obejmować udział sportowców w próbach na odznakę, świętach sportowych i masowych imprezach oraz udział w zawodach o mistrzostwo



Rys. 7. Gdy nie masz do dyspozycji sali gimnastycznej, prowadź ćwiczenia nawet w zimie na wolnym powietrzu

(dla sekcji sportowych). Taki plan wszelkich spotkań, zawodów i świąt sportowych w ciągu roku nazywa się k a l e n d a r z e m s p o r t o w y m. Powinien on być oparty na kalendarzu sportowym Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej i opracowany przez Radę Koła czy LZS na parę miesięcy przed sezonem wiosenno-letnim i jesienno-zimowym — oddzielnie.

Kalendarz sportowy należy podać do wiadomości członkom sekcji. Każdy sportowiec, znając termin i rodzaj zawodów, w których ma startować, wykaże więcej zainteresowania, lepiej się do nich przygotowuje i osiągnie lepsze wyniki.

7. PRACA MUSI BYĆ PLANOWA

Jak już wspominaliśmy na wstępie, praca dorywcza i przypadkowa nigdy nie da dobrych rezultatów. Dlatego też każda sekcja musi pracować według z góry ułożonego planu. Podstawą planowania pracy w sekcji jest roczny kalendarz sportowy. Znając terminy zawodów wiemy, w jakim czasie i jaką pracę w sekcji należy poprowadzić, aby jej członków przygotować do startów w zawodach.

Dla każdej sekcji należy opracować ogólny plan roczny oraz jako pomocnicze — bardziej szczegółowe plany okresowe (miesięczne).

Roczny plan pracy obejmie rubryki: termin i rodzaj przewidzianych zawodów oraz okres zaprawy przygotowawczej przed poszczególnymi zawodami. W planach miesięcznych (patrz zał.) należy podać daty i godziny poszczególnych treningów (w sekcjach sportowych) i lekcji (w sekcjach ogólnego przygotowania fizycznego), treść i miejsce odbywanych zajęć oraz terminy przewidzianych na dany miesiąc zawodów.

Miesięczne plany pracy, które nazywamy rozkładami zajęć, opracowuje się w formie od-

dzielnych arkuszy i wywiesza na widocznym miejscu w świetlicy — tak, aby członkowie poszczególnych sekcji mogli się dowiedzieć o czasie i miejscu zajęć sportowych. Godziny zajęć należy wyznaczać takie, w których członkowie sekcji wolni są od zajęć zawodowych. Opracowanie miesięcznych planów pracy ma także i tę zaletę, że pozwala na ścisłą kontrolę wykonania zamierzeń sekcji. Pod koniec każdego miesiąca na zebraniu sekcji należy omówić wykonanie planu i ustalić przyczyny, dla których pewne pozycje planu nie zostały przeprowadzone. Pozwoli to wyeliminować błędy i usprawnić pracę sekcji.

8. KOŁA SPORTOWE I LZS-y — UCZĄ I WYCHOWUJĄ

Prowadząc pracę w kole czy LZS-ie musisz stale pamiętać o tym, że twoim obowiązkiem jest nie tylko organizowanie i przeprowadzanie zajęć, ale również wychowywanie powierzonego twojej opiece zespołu.

Twoje oddziaływanie wychowacze oprzyj przede wszystkim na osobistym przykładzie. Twój stosunek do pracy, twoje zdyscyplinowanie łatwo przekażesz zespołowi, a szczególnie młodzieży. Od ciebie więc samego zależy, jak potoczy się praca w zespole.

Przeprowadzając zajęcia: zaprawę i zawody, ucz swój zespół systematyczności w pracy, nakłaniaj do szlachetnego współzawodnictwa w osiąganiu coraz to lepszych wyników, rozwijaj koleżeńskość i poczucie zespołowości. Staraj się wyrobić w swych uczniach siłę woli, odporność na trud i niepowodzenie, bojowość i nieustępliwość w dążeniu do osiągnięcia zamierzonego celu. Nie ograniczaj twego kontaktu z członkami tylko do boiska i sali ćwiczeń; staraj się poznać ich warunki bytu i pracy zawodowej, usposobienie i zamiłowania. Staraj się, aby ce-

chy charakteru rozwijane na boisku sportowym przenosili do swego życia codziennego, do pracy zawodowej, do walki o wykonanie Planu 6-letniego, do walki o postęp i pokój.



Rys. 8. Młodzież wyrobiona sportowo lepiej i wydajniej pracuje w polu

Wybijających się w zespole sprawnością i aktywnym stosunkiem do pracy staraj się wyszkolić na swoich pomocników. Powierzaj im prowadzenie ćwiczeń w grupach pod twoim kierunkiem, organizowanie i przygotowanie zawodów i prób na odznakę. Mniej czynnych podciągaj w pracy przez powierzanie im konkretnych zadań do wykonania. Powierz im prowadzenie tabeli współzawodnictwa, tabeli rekordów, wyznaczaj ich jako dyżurnych na ćwiczenia. Staraj się, aby cała sekcja pracowała zespołowo, wyra-

biając w sobie poczucie odpowiedzialności indywidualnej i zbiorowej.

Zwróć również uwagę na odpowiedni stosunek członków sekcji do urządzeń i sprzętu, z jakiego korzystają. Naucz ich szanować własność zbiorową, dbać o nią, odpowiednio się nią posługiwać, konserwować i przechowywać.

Wciągaj też członków sekcji do pracy społecznej. Sekcja nie może tworzyć zamkniętej w sobie całości i żyć tylko własnym życiem. Jej działalność winna promieniować na otoczenie. Jedną z form społecznej pracy sekcji może być nawiązanie kontaktu z najbliższą szkołą podstawową i udzielanie jej pomocy w organizowaniu życia sportowego na terenie szkoły. Sekcja Koła czy LZS-u może prowadzić dziecięce grupy łyżwiarzy, narciarzy, pływaków i gimnastyków; może pomagać w przygotowaniu i przeprowadzaniu prób na odznakę BSPO, przygotowywać młodzież do pokazu w dniu święta kultury fizycznej, organizować dla niej zawody w grach zespołowych, pływaniu, ćwiczeniach lekkoatletycznych itp. Należy pamiętać o tym, że właśnie ci najmłodsi to' najwięksi zapaleńcy ćwiczeń sportowych, z których — jeśli nimi troskliwie się zaopiekujemy, wyrosną przyszli mistrzowie i rekordziści sportu.

Koła sportowe przy zakładach pracy powinny nawiązać łączność z LZS-ami; we wspólnej, codziennej pracy wzmacniać sojusz robotniczo-chłopski. Wspólnie organizowane próby na odznakę, towarzyskie spotkania w różnych dyscyplinach sportu, wymiana doświadczeń — oto

czynniki, które silnie zwiążą młodzież miasta i wsi.

Każdy sportowiec powinien być gorącym patriotą Polski Ludowej, szczerze oddanym jej sprawom obywatelem, dążącym w pracy sportowej i zawodowej do osiągnięcia najwyższych wyników, by móc stanąć w szeregach Jej prawdziwych współtwórców i obrońców.

9. WALCZMY O ROZWÓJ SPORTU NA WSI

Praca organizatora SPO na wsi — w gminach, PGR-ach i Spółdzielniach Produkcyjnych — zwłaszcza w początkowym okresie, może być o wiele trudniejsza niż w mieście.

Co stwarzać będzie te trudności?

P o p i e r w s z e: sport na wsi jest o wiele mniej popularny niż w mieście. Mieszkańcy wsi — zwłaszcza starsi wiekiem — często nie stykali się dotąd nigdy ze sportem; nie uprawiali go, nie byli na żadnych zawodach. Nie znają i nie rozumieją, jakie korzyści daje uprawianie sportu.

P o d r u g i e: wiejski działacz sportowy w pracy swojej niejednokrotnie oprzeć się musi wyłącznie na swoich siłach. Jest sam na terenie wsi. Jego kontakt z innymi działaczami jest utrudniony. Nie może tak łatwo, jak jego koledzy w mieście, korzystać z materiałów pomocniczych: książek, czasopism fachowych. Często nie ma do dyspozycji już urządzonych boisk sportowych i wybudowanych sal gimnastycznych. Odczuwa często brak sprzętu sportowego, który zdobywać musi własnym przemysłem.

Przyczyną tych trudności jest smutna spuścizna odziedziczona po rządach sanacyjnych w postaci gospodarczego i kulturalnego zacofania wsi polskiej. Ciężkie warunki materialne, niedostateczna liczba szkół podstawowych,



Rys. 9. Przyszli mistrzowie z Ludowego Zespołu Sportowego w Nacpolsku ćwiczą pod kierownictwem przyjezdnego instruktora

utrudniony dla synów chłopów bezrolnych i małorolnych dostęp do szkół średnich i wyższych sprawiły to, że przed wojną wychowanie fizyczne i sport prawie nie docierały na wieś.

Od roku 1945 sytuacja się zmieniła. Dzięki głębokim reformom społecznym oraz troskliwej opiece partii i rządu wieś z każdym dniem czyni coraz większe postępy na każdym odcinku życia,

niemniej jednak pod względem umasowienia wf i sportu pozostaje jeszcze w tyle za miastem. Dlatego też organizator SPO na wsi musi być dzielnym, pełnym inicjatywy i zaradnym człowiekiem. Podejmuje się bowiem specjalnie odpowiedzialnego i ważnego dla państwa zadania. Jak rozpocząć tę walkę o upowszechnienie i rozwój sportu na wsi?

Duże znaczenie może mieć odpowiednio przeprowadzona akcja propagandowa. Złożą się na nią ciekawie wygłoszone pogadanki o znaczeniu i zadaniach kultury fizycznej i sportu oraz dobrze przygotowane i przeprowadzone zawody propagandowe. Dla przeprowadzenia pogadanek powinno się wykorzystać zebrania gromadzkie i gminne, organizacji społecznych, a przede wszystkim miejscowego Koła ZMP, które powinno być główną podporą w pracy organizatora SPO. Treścią pogadanek będą tematy związane z wychowaniem fizycznym i sportem, osiągnięcia Polski Ludowej w rozwoju kultury fizycznej, udział sportowców w produkcji, osiągnięcia przodującego sportu radzieckiego itp.

Akcją propagandową należy objąć nie tylko młodzież, lecz i starszych. Wśród tych ostatnich można również znaleźć pomoc w pracach organizacyjnych LZS. Niejeden ze starszych chętnie weźmie udział w zawodach, próbując swych sił w walce z młodzieżą.

Zorganizowanie zawodów propagandowych może być doskonałym sposobem „przełamania lodów“, pod warunkiem, że zawody te będą sprawnie i ciekawie przeprowadzone. Najlepiej zorganizować je w niedzielę lub w dzień świąteczny.

Pierwsze zawody powinny objąć najprostsze i najłatwiejsze ćwiczenia sportowe.

Niech ludzie silni popiszą się swoją siłą w podnoszeniu ciężarów lub w zapasach, miotacze — odległością rzutu granatem, biegacze — szybkością biegu na 60 lub 100 m, skoczkowie — skokiem w dal, a jeżeli jest w pobliżu rzeka — pływacy swoją umiejętnością pływania. Pierwsze zawody nie muszą się odbyć ściśle z obowiązującymi przepisami sportowymi. Najważniejsze, by wszystko odbywało się w największym porządku, aby konkurencje następowały jedna po drugiej, bez dłuższych przerw. W tym celu program zawodów trzeba zawczasu starannie obmyślić. Z początku np. można urządzić bieg na 60 lub 100 m, potem skoki w dal i wzwyż, następnie gry: w palanta lub siatkówkę, a na końcu walkę zapaśników. Wynik każdej konkurencji należy natychmiast ogłosić zebranym. Na zakończenie zawodów — rozdać zwycięzcom nagrody.

Dużą pomocą w upowszechnieniu sportu będzie umiejętne zorganizowanie pracy wychowawczej na odcinku świetlicowym. Organizator SPO powinien wejść w kontakt z tą organizacją społeczną, która zarządza świetlicą gminy lub gromady. Tam należy zorganizować kącik sportowy, ozdobić go plakatami, hasłami, ilustracjami z tygodników sportowych, fotografiami wybitnych zawodników i zdjęciami z zawodów. Oprócz tego — dla propagandy i popularyzacji sportu i SPO w jak najszerszym zakresie — trzeba wykorzystać świetlicową gazetkę ścienną, zamieszczając w niej osiągnięcia sportowe

młodzieży wiejskiej, notatki o zawodach, wyniki współzawodnictwa, kto zdał normy na SPO itp.

Założyć należy również biblioteczkę sportową.

W świetlicy, gdzie skupia się życie kultural-



Rys. 10. Gazetka ścienna w świetlicy winna być odbiciem życia koła

ne wsi, należy też organizować zbiorowe słuchanie audycji radiowych o sporcie i sprawach społecznych, przeprowadzać pogadanki na tematy bieżącej polityki wewnętrznej i zagranicznej, wskazując sportowcom na zaszczytną rolę kultury fizycznej i sportu w dziele obrony pokoju i osiągnięć Polski Ludowej. Każdy sportowiec



Rys. 11. Pokazy i zawody stanowią żywą propagandę sportu

powinien znać najważniejsze zagadnienia polityczne i brać czynny udział w dokonywającej się przebudowie gospodarczej wsi. Dobrą propagandą sportu jest udział sportowców w życiu i pracy społecznej wsi.

Wykonanie — zbiorowym wysiłkiem zespołu sportowego — pracy dla gromady, np. naprawienie drogi lub mostu, pomoc przy budowie gromadzkiego obiektu, wysadzenie wiejskiej drogi drzewkami owocowymi itp., dowiedzie, że sport przyczynia się do wychowania dzielnych i pracowitych ludzi.

10. PRZYKŁADOWA LEKCJA OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO MĘŻCZYZN (DLA POCZĄTKUJĄCYCH)

Miejsce: Boisko ze skocznią i bieżnią lub odpowiednio równy teren.

Urządzenia i sprzęt: Drążek, równoważnia, liny lub żerdzie do wspinania, skrzynia lub koń, materac (w braku materaca skrzynię lub konie można ustawić przy dole do skoków), granaty 500 g. Stojaki z poprzeczką, siatka i 2 piłki siatkowe.

Cel: Ogólna zaprawa fizyczna i zaznajomienie ćwiczących z elementami poszczególnych ćwiczeń wchodzących w skład odznaki SPO. Czas trwania lekcji 1½—2 godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe.** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Odliczenie.

2. **Gra.** „Wyścig szeregów“, odległość między szeregami 30 m (2—3 razy — zamiast marszu ze śpiewem i biegu).

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 12 MINUT

1. **Ćwiczenia wolne:** Kolumna ćwiczebna.

— Postawa, ramiona swobodnie opuszczone: podskoki w górę o nogach złączonych (6—8 razy);

— rozkrok, ramiona w dół skrzyżowane: — wymachy ramion bokiem w górę (4—6 razy);

— postawa, ramiona swobodnie opuszczone: podskokami rozkroki i zeskoki z jednoczesnym wymachem ramion w bok i ze skrętem głowy raz — w lewo, drugi raz — w prawo (4—6 razy w każdą stronę);

— przysiad podparty, kolana złączone: prostowanie i uginanie nóg nie odrywając dłoni od ziemi (4—6 razy);

— rozkrok: skłony tułowia w przód z dotykaniem dłońmi ziemi (nie uginając nóg w kolanach 4—6 razy);

— rozkrok, ramiona swobodnie opuszczone: skłony boczne tułowia z pogłębianiem (4—6 razy w każdą stronę);

— leżenie przodem, ramiona wyciągnięte do przodu: zamachem ramion unoszenie głowy i tułowia — „huśtawka“ (4—6 razy);

— leżenie przodem, przejście do przysiadu podpartego — kolana złączone — przewrót w przód;

— postawa: 3 podskoki w miejscu na „hop“ wyskok w górę, nogi rozkrocznie (3—4 razy).

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 70—90 MINUT

1. **Ćwiczenia na przyrządach** 30—35 minut w 3 lub 4 grupach w zależności od ilości posiada-

nych przyrządów. Po 7—8 min. następuje zmiana grup.

I. grupa: Drążek — wysokość 1,20 m:

— nachwyt, z naskoku obunóż podpór przodem, odmyk w przód do zwisu postawnego, rzutem nóg przysiad zwieszony, postawa;

— nachwyt z naskoku obunóż podpór przodem, przemach prawą nogą w przód, przemach prawą nogą w tył, zeskok rzutem nóg w tył do półprzysiadu, ramiona w bok — postawa.

II. grupa: Równoważnia — wysokość — 1 m:

— wejście dowolne, przejście tyłem, ćwierćobrót i zeskok z wymachem ramion w przód.

III. grupa: Wspinanie po linie lub żerdzi, wejście po linie za pomocą nóg do wysokości 3 m i zejście.

IV. grupa: Skoki — skrzynia wszerz wys. 80 cm — przeskok wolny z odbicia się prawą i lewą nogą (zwrócić uwagę na podciąganie kolan do góry i jednoczesne ladowanie na obie nogi);

— z rozbiegu odbicie obunóż i z dochwytem za przyrząd, wyskok kuczny — zeskok w przód w górę z wymachem ramion wzwyż.

2. **Ćwiczenia lekkoatletyczne** — 15—20 min. Przeprowadzić w dwóch grupach. Jedna grupa ćwiczy skok w dal, druga — rzut granatem.

Po 8—10 min. następuje zmiana grup.

I. grupa: Skok w dal:

— skok w dal z rozbiegu 12—14 m (2—3 razy) (zwrócić uwagę na odbicie się od belki, na podciągnięcie w czasie lotu kolan do klatki piersiowej i na prostowanie nóg do przodu przed lądowaniem);

— skok w dal z pełnego rozbiegu (25—30 m) przez poprzeczkę na wysokości 30—40 cm odbicie w odległości 1—1,50 m od belki (2—3 razy).

II. grupa: Rzut granatem:

— rzut granatem na 1/2 siły z miejsca, z marszu i z lekkiego rozbiegu (4 razy);

— odmierzanie rozbiegu — rzut granatem z rozbiegu (2—3 razy). Zwrócić uwagę na przenoszenie ugiętego w łokciu ramienia nad barkiem i na kierunek rzutu.

3. **Siatkówka** — 25—30 minut.

Gry: „Dzień i noc“, „Walka kogutów“.

Ćwiczenia techniczne: objaśnienie postawy siatkarskiej i prawidłowego ułożenia rąk do odbicia piłki.

— Odbijanie piłki w rzędzie. Ćwiczący ustawiają się naprzeciw instruktora, każdy odbija do niego piłkę z zachowaniem właściwej postawy, po czym przebiega na koniec rzędu.

— W kole — w środku instruktor lub ćwiczący. Środkowy podaje do ćwiczącego (stojącego na obwodzie koła) piłkę wysoko poza przyjmującego, który przed przyjęciem piłki musi się cofnąć.

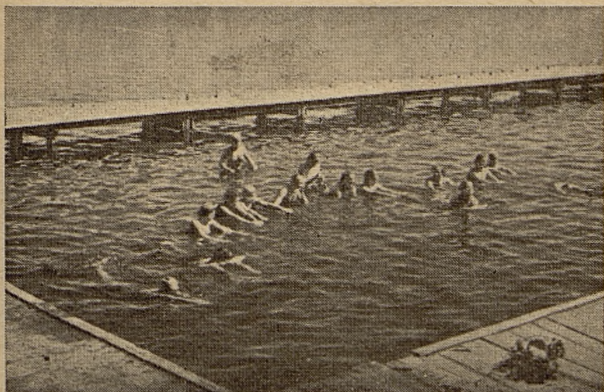
Następnie podaje wysoko ponad swoją głowę, a przyjmujący startuje do przodu, by przyjąć piłkę. Zwrócić uwagę na spokojny start i odbicie oraz na wysokie podawanie piłki.

— Zagrywka dolna w szeregach naprzeciw siebie z odległości 12 m bez siatki (dla sprawnych przez siatkę).

— Gra w formie uproszczonej (dowolną ilość odbić po jednej stronie siatki).

4. Pływanie — 20 minut.

Jeżeli w pobliżu jest woda — w dnie ciepłe poświęcić 20 min. czasu na naukę pływania (rys. 12). Pływanie należy rozpocząć od ćwiczeń oswajających z wodą, zaznajomienia ćwiczących z wypornością wody i nauki wydechu w wodzie:



Rys. 12. Przestrzegaj, by na lekcjach panowały porządek i dyscyplina

— z siadu na krawędzi basenu lub pomostu ześliznięcie się do wody nogami,

— mycie twarzy,

— pryskanie na twarz w formie zabawowej,

— zabawa „pościg węża za ogonem",

— zanurzanie głowy z otwartymi oczami,

— leżąc przodem w podporze lub stojąc w rozkroku o kolanach ugiętych — wydychanie powietrza — bulgotanie.

— w tej samej postawie wdech i następnie wydech do wody otwartymi ustami,

— pływak — z postawy stojącej zanurzanie się w wodzie z jednoczesnym przysiadem na dnie, głowa w dół, ramionami objąć skurczone nogi — nie zmieniając położenia utrzymywać się na powierzchni wody,

— szybowanie na piersiach — „strzałka“,

— dowolne pływanie.



Rys. 13. Każdą lekcję kończ omówieniem i podsumowaniem osiągniętych wyników

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5—8 MINUT

Wyjście z wody. Zbiórka w dwuszeregu i sprawdzenie ilości ćwiczących. Wycieranie i ubieranie się.

Omówienie lekcji i pożegnanie.

11. PRZYKŁADOWA LEKCJA OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO KOBIET (DLA POCZĄTKUJĄCYCH)

Miejsce: Boisko.

Urządzenia i sprzęt: Drążek, równoważnia, skrzynia lub koń, piłki palantowe, łopatki do kopania dołków, siatka i dwie piłki siatkowe.

Cel: Ogólna zaprawa fizyczna i zaznajomienie ćwiczących z elementami poszczególnych ćwiczeń wchodzących w skład odznaki SPO.

Czas trwania lekcji 1½ lub 2 godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 5 MINUT

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie.

2. **Marsz ze śpiewem:** Marsz 4 kroki na palcach, 4 kroki na piętach. Marsz z przeskokiem po drugim kroku, po czym przyśpieszając tempo przejść do biegu z przeskokiem po drugim kroku.

Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwójek, odstęp między ćwiczącymi 2 kroki (jedynki jeden krok w prawo na zewnątrz).

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 10 MINUT

Postawa, ramiona w dół skrzyżnie, swobodne wymachy ramion w górę na zewnątrz (4—6 razy);

— postawa, wymachy nóg w przód ze wznosem ramion w przód (4—6 razy każdą nogą);

— rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem, dłońmi dotknąć ziemi (nie uginając nóg w kolanach (4—6 razy);

— rozkrok, ręce na biodrach — skłony tułowia w bok z pogłębieniem (4—6 razy w każdą stronę);

— klęk podparty — naprzemianstronne wymachy ramion w górę — w skos na zewnątrz ze zwrotem głowy w kierunku wymachu (4—6 razy w każdą stronę);

— ręce na biodrach — podskoki obunóż w przód i w tył.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 70—90 MINUT

1. **Ćwiczenia na przyrządach** 25—30 minut w 2—3 grupach w zależności od ilości posiadanych przyrządów. Po 7—8 min. następuje zmiana grup.

I. grupa: Drążek — wysokość 1,20 m:

— postawa, przodem nachwyt i przysiad zwieszony. Kolejne wysunięcie nóg w przód do zwisu postawnego, odbiciem obunóż przysiad zwieszony — postawa;

— z odbicia obunóż podpór przodem, zeskok w tył do przysiadu, postawa.

II. grupa: Równoważnia wysokość 35—50 cm:

— z postawy prawym bokiem do przyrządu postawienie prawej nogi na równoważni; odbicie się lewą — wejście na równoważnię do postawy wykrocznej lewą, ramiona w bok, przejście w przód (zwykłym krokiem) do końca równoważni, zeskok w lewo w bok do przysiadu.

III. grupa: Skoki — koń lub skrzynia wszerz:

z rozbiegu na wprost, odbicie się obunóż wyskok klęczny z oparciem rąk, powstań do postawy, z zamachem ramion i prawej nogi w przód, zeskok do przysiadu podpartego, postawa.

2. Ćwiczenia lekkoatletyczne — 15—20 minut.

Przeprowadzić w 2 grupach. Jedna grupa ćwiczy start do biegu krótkiego, druga — rzuty piłeczkami palantowymi (ćwiczenia przygotowawcze do rzutu granatem).

Po 8—10 min. następuje zmiana grup.

I. grupa: Start do biegu na 60 m:

— start wysoki z wychylenia się do przodu;

— start niski z dołków;

— kopanie dołków i przećwiczenie startów, 3—4 razy.

II. grupa: Rzuty piłką palantową:

— rzuty piłką w miejscu znad głowy 2—3 razy;

— odprowadzenie piłki do tyłu dołem, przyjęcie postawy wyrzutnej i wyrzut 2—3 razy;

— w marszu przyjęcie postawy wyrzutnej i wyrzut (4—5 razy);

— z lekkiego rozbiegu wyrzut 3—4 razy.

3. **Siatkówka** — tak jak w lekcji dla mężczyzn.

4. **Pływanie** — tak jak w lekcji dla mężczyzn.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5—8 MINUT

Wyjście z wody. Zbiórka w dwuszeregu i sprawdzenie ilości ćwiczących. Wycieranie się i ubieranie się. Omówienie lekcji i pożegnanie.

12. PRZYKŁADOWA LEKCJA OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO DLA POCZĄTKUJĄCYCH (MĘŻCZYZN) NA SALI

Urządzenia i sprzęt: Drążek, równoważnia, skrzynia lub koń, materac, liny do zwisów.

Cel:

Gimnastyka: Ogólna zaprawa fizyczna i dalsze opanowanie ćwiczeń na przyrządach wchodzących w skład odznaki SPO.

Boks: Powtórzenie pozycji bokserskiej i wyprowadzania lewych prostych w miejscu oraz zaznajomienie ćwiczących z lewym prostym z krokiem w przód.

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie.

2. **Marsz ze śpiewem.** Marsz na palcach i — na zmianę — w przysiadzie („olbrzymy i karły").

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 12 MINUT

1. Ćwiczenia wolne:

— postawa — naprzemianstronne wymachy ramion przodem w górę (8 razy);

— rozkrok, ramiona w bok, skręty i skłony tułowia z dotykaniem stóp na przemian (prawą ręką lewej stopy, lewą prawej) (4—6 razy w każdą stronę);

— wspięcie ramion w bok, powoli przysiad, ramiona w dół, powoli powstań, ramiona w bok (4 razy);

— w postawie rozkrocznej — prawe ramię nad głową, lewe na biodrze. Z zamachem prawego ramienia skłon w lewo, jedno pogłębienie i na 3 wyprost — zmiana ramion i to samo w prawo (4—6 razy w każdą stronę);

— w małym rozkroku — dłonie splecione na karku — łokcie w bok; skręt tułowia w lewo — na wprost i w prawo (4—6 razy w każdą stronę);

— leżenie tyłem ramiona wzdłuż tułowia — wymachy nóg (nożyce);

— postawa, dwa podskoki w miejscu, na 3 wyskok do góry — nogi rozkrocznie;

— wolny marsz ze zmianą nóg po 2 kroku.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 65—70 MINUT

1. Ćwiczenia na przyrządach — 40 minut. W 3 lub 4 grupach w zależności od ilości posiadanych przyrządów. Po 8—10 minutach następuje zmiana grup.

I. grupa: Drążek — wysokość 230 cm:

— z naskoku do zwisu podchwytem, wymyk

przodem do podporu z przechwytem do nachwytu;

— przemach prawą nogą w przód, przemach prawą nogą w tył, przemach lewą nogą w przód, przemach lewą nogą w tył;

— odmyk w przód do zwisu, rzutem nóg w przód zeskok do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza.

II. grupa: Równoważnia — wysokość 1 m:

— przejście po równoważni z wymachem ramion w przód i w tył;

— przejście po równoważni bokiem — zeskok do przysiadu, ramiona w przód.

III. grupa: Wspinanie po linie:

Przećwiczyć wspinanie po linie za pomocą nóg do wysokości 3 m i zejście bez pomocy nóg.

IV. grupa: Skoki przez skrzynię — wysokość 1 m:

Skrzynia wzdłuż — wyskok kuczny na początek skrzyni, zeskok rozkroczny z dochwytem na końcu.

Skrzynia wszerz:

— przeskok kuczny;

— wyskok do podporu bokiem zeskok.

2. **Ćwiczenia bokserskie** 25—30 minut:

— pozycja bokserska, kroki w przód i w tył,

— lewy prosty w miejscu na tempa i bez tempa,

— lewy prosty z krokiem w przód.

— powtórzyć pozycję bokserską,
— skakanka.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5—8 MINUT

1. W dwójkach oprzeć się plecami, wziąć się wzajemnie pod ramiona, skłon w przód i uniesienie współćwiczącego.

2. Kolumna dwójkowa. Marsz ze śpiewem. Omówienie lekcji. Pożegnanie.

13. PRZYKŁADOWA LEKCJA OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO DLA POCZĄTKUJĄCYCH (KOBIET) NA SALI

Urządzenia i sprzęt: Drążek, równoważnia, skrzynia lub koń, materac i dwie piłki koszykowe.

Cel:

Gimnastyka: Ogólna zaprawa fizyczna i dalsze opanowanie przez ćwiczących ćwiczeń na przyrządach wchodzących w skład odznaki SPO.

Koszykówka: Powtórzenie ćwiczeń na podania i chwyty oburącz.

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie.

2. **Marsz ze śpiewem.** W dwójkach — chwyt za ręce i bieg drobnymi krokami (galop) dookoła sali — na przemian 4 kroki ze zwrotem do siebie i 4 kroki — od siebie.

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 12 MINUT

1. **Ćwiczenia wolne:** Kolumna ćwiczebna:

— Postawa ramiona w bok (dłonie zwrócone w dół), wymachy prostych ramion dołem w przód (dłonie zwrócone do środka) i z powrotem dołem w bok (6—8 razy);

— postawa, ręce na biodrach — wspięcie na palcach i przysiad (tułów prosty) wyprost i stanąć na całe stopy (4—6 razy);

— postawa, ramiona skurcz — rzuty ramion w bok ze skrętem głowy raz w lewo, drugi raz w prawo (4—6 razy);

— przysiad podparty (ręce między kolanami), wyprosty nóg w bok na przemian (4—6 razy w każdą stronę);

— postawa — skłony tułowia w przód z sięganiem dłońmi poza stopy (4—6 razy);

— w małym rozkroku — skręty tułowia w lewo i w prawo, z luźnymi zamachami ramion (4—6 razy w każdą stronę);

— postawa — trzy podskoki w miejscu, na „hop" wyskok do góry, nogi wykrocznie (4—5 razy).

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 65—70 MINUT

1. **Ćwiczenia na przyrządach** — 35 minut. W 2 lub 3 grupach w zależności od ilości posiadanych przyrządów. Po 10—15 minutach następuje zmiana grup.

I. grupa: Drążek — wysokość 120 cm:

— z postawy przodem nachwytem: przysiad zwieszony wyrzutem nóg w przód zwis posta-

wy przodem, ugięcie ramion, wyprost ramion, odbiciem obunóż przysiad zwieszony, wyskok do podporu przodem, zeskok w tył do przysiadu.

II. grupa: Równoważnia — wysokość 70 cm:

— z postawy bokiem, siad na jednym udzie na równoważni, dochwyt przed sobą i zaczepienie stopy na równoważni za sobą (nie dotykając nogami podłogi), dowolne wejście do postawy stojącej, ramiona w bok — przejście w przód krokiem zwykłym, półobrót na palcach i z powrotem, przejście przodem, ćwierćobrót na palcach, stopy złącz, ramiona w dół i w tył, zeskok w przód z wymachem ramion w górę do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza.

III. grupa: Skoki przez skrzynię lub konia — wszerz, wysokość 1 m:

— z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż wyskok kuczny do przysiadu podpartego, powstań do postawy, ramiona w tył, wymachem ramion w górę i odbiciem obunóż zeskok w głąb do przysiadu podpartego, powstań — postawa;

— z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż przeskok kuczny.

2. **Zaprawa do koszykówki** — 30 minut.

— Gra „podaj dalej".

— Koło. Podawanie piłki przez środkową do stojących na obwodzie koła oburącz sprzed piersi — chwyt oburącz, podawanie piłki poprzez jednego ćwiczącego (ilość ćwiczących w kole nieparzysta 5, 7, 9), rzut i chwyt jak w ćwiczeniu poprzednim.

— Podawanie piłki w marszu i biegu (dwójkami lub w kole).

— Zabawa „podrywka rzucana“.

— Gra „wyścig piłek“ w dwóch szeregach.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5—8 MINUT

Kolumna dwójkowa. Marsz ze śpiewem. Omówienie lekcji. Pożegnanie.

14. PRZYKŁADOWA LEKCJA GIMNASTYKI PRZYRZĄDOWEJ DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH MĘŻCZYZN NA BOISKU LUB SALI

Urządzenia: Drążek, lina, poręcze, skrzynia lub koń, materac i równoważnia.

Cel:

Przygotowanie do zawodów gimnastycznych (wewnętrznych).

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe** — zbiórka w dwuszeregu i raport.

Powitanie i sprawdzenie obecności.

Podanie celu lekcji.

2. **Marsz ze śpiewem.** Marsz z wypadami i naprzemianstronnym wymachem ramion wzwyż. Marsz z wyskokiem do góry po trzecim kroku (raz odbiciem się lewą nogą, drugi raz prawą).

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 15 MINUT

1. **Ćwiczenia wolne.** Kolumna ćwiczebna:

— Podskokami rozkroki i zeskoki z jednoczesnym wymachem prostych ramion wzwyż do

klaśnięcia nad głową i przy zeskoku z powrotem ramiona w dół (6—8 razy);

— w postawie rozkrocznej — półprzysiad na lewej nodze — wyprost, półprzysiad na prawej — wyprost (4—6 razy na każdej nodze), postawa rozkroczna — na raz wznos ramion w górę (dłonie zwrócone do przodu), na dwa skłon w przód, na trzy pogłębienie skłonu sięgając dłońmi daleko do tyłu, na cztery — wyprost (6—8 razy);

— postawa (stopy równolegle na odległość jednej stopy), szybkie przysiady z wymachem ramion w przód, nie odrywając pięt od podłogi (4—6 razy);

— postawa rozkroczna — ramiona na biodrach, skłony w lewo i w prawo z ugięciem kolana przeciwnej nogi (4—6 razy w lewo i w prawo);

— postawa rozkroczna, ramiona przodem skurcz — skręty tułowia w lewo i w prawo z jednoczesnym wyprostem ramion w bok (6—8 razy);

— przysiad podparty, kolana złączone — przewrót w przód do przysiadu, rzutem nóg w tył podpór przodem, uginanie ramion z naprzemianstronnym wymachem nóg w górę, powrót do przysiadu podpartego, przysiad wolny ramiona w bok, powoli powstań, ramiona opuść;

— w postawie rozkrocznej — skłon do nogi lewej — wyprost, skłon do nogi prawej — wyprost 4—6 razy na każdą nogę);

— luźne podskoki w miejscu obunóż;

— unik prawą nogą — ramiona przodem w górę, unik lewą — ramiona przodem w górę — waga.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 55 MINUT

1. **Drążek doskocznie** — z naskoku nachwytem zwis i wymyk do podporu przodem, przemach prawą nogą w przód, prawa ręka w podchwyt, przemach lewą nogą w przód do podporu tyłem, półobrotem w prawo podpór przo dem, odmyk;

— to samo w lewo.

2. **Lina** — wspinanie bez pomocy nóg, zejście dowolne.

3. **Poręcze** (wys. głowy) oparcie na ramionach, zamachem wychwyt do siadu rozkrocznego, zeskok zawrotny;

— z siadu rozkrocznego, przechwyt rękami w przód, stanie na barkach, przewrót w przód do siadu rozkrocznego, zeskok zawrotny.

4. **Skrzynia wszerz** (wys. 120 cm) — wyskok do podporu bokiem zeskok — przeskok zawrotny;

— wyskok rozkroczny, zeskok.

5. **Równoważnia** (wys. 1 m) ramiona w bok — przejście po równoważni z przyklękaniem,

— przejście dowolne do połowy równoważni, półobrót na palcach i przejście do końca.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 8—10 MINUT

— Postawa, luźne wymachy ramion w górę ze wspięciem na palcach;

— luźne podskoki w miejscu z zaznaczeniem kroku w przód i w bok — raz prawą nogą, raz lewą — kolumna dwójkowa i marsz ze śpiewem;

— omówienie lekcji i pożegnanie.

15. PRZYKŁADOWA LEKCJA BOKSU DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH NA BOISKU LUB SALI

Sprzęt: Skakanki, rękawice bokserskie, piłki lekarskie wagi 3—5 kg.

Cel:

Zaznajomienie ćwiczących z podwójnym lewym prostym, z sierpowym z doskoku oraz z seriami ciosów.

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie.

2. **Marsz wspięty.** Marsz krokiem przyspieszonym.

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 20 MINUT

1. **Ćwiczenia wolne:** Kolumna ćwiczebna:

— w małym rozkroku ramiona skurcz i rzuty ramion w przód, w bok i wzwyż (6—9 razy);

— w małym rozkroku ramiona w bok — zataczanie kółek (8—10 razy);

— stopy równolegle (na odległość dwóch stóp), szybkie przysiady ze wznosem ramion w przód (4—6 razy);

— rozkrok, ramiona wzwyż, skłony tułowia w przód z jednokrotnym pogłębieniem i wyprost (4—6 razy);

— postawa, podskokami wykroki w przód, w skos (6—8 razy);

— w małym rozkroku krążenie głową (po 4 razy w każdą stronę), rozkrok szeroki, spleść ręce na karku — skłony boczne (6—8 razy);

— leżenie tyłem, ramiona w bok, wznos nóg w pion i przenoszenie nóg w lewo i w prawo (6—8 razy);

— siad płaski, ramiona skurcz i rzuty — lewe ramię w przód, prawe w bok i przeciwnie (6—8 razy);

— leżenie tyłem, wznos nóg wzwyż, chwyt bioder, wsparcie na łokciach, szybkie skurcze i wyprosty nóg na przemian (rower);

— marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

2. Ćwiczenia ciężkimi piłkami:

— rozkrok i wyrzut piłki oburącz sprzed piersi;

— rozkrok i wyrzut piłki jednorącz ze skrętem tułowia;

— rozkrok i rzut piłką z zamachem znad głowy, ze skłonem tułowia w przód;

— rozkrok, ramiona wzwyż i ze skłonem w dół rzut piłką między nogami w tył i do góry — szybko obrócić się i złapać piłkę.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 55—60 MINUT

— Pozycja, powtórzenie ciosów w miejscu na tarczę;

— lewy prosty, lewy sierpowy w ruchu na tarczę do przodu i w tył;

— podwójny lewy prosty w miejscu i z krokiem w przód;

— lewy prosty i lewy sierpowy z doskoku;

— połączenie — podwójny lewy prosty, prawy prosty i lewy sierpowy na tarczę;

— wolna walka — każda para kolejno walczy po 2 min.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5—8 MINUT

1. **Ćwiczenia ze skakanką** — podskoki obunóż i jednonóż.

2. **W dwójkach** — oprzeć się wzajemnie plecami, ramiona opuszczone w dół, lewe nogi w wykroku — chwyt za dłonie i wznosy prostych ramion bokiem wzwyż (po 4—5 wznosach zmienić nogi w wykroku).

— Kolumna dwójkowa — omówienie lekcji, pożegnanie.

16. PRZYKŁADOWA LEKCJA SIATKÓWKI DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH KOBIET I MĘŻCZYZN NA SALI LUB BOISKU

Sprzęt: Siatka i 2 lub więcej piłek siatkowych.

Cel:

Nauka wystawiania i ścinania oraz zagrywki górnej.

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 3 MINUTY

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji.
2. **Gry:** „Dzień i noc", „Walka kozłów".

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 12 MINUT

1. **Ćwiczenia zabawowe:** Podania piłki w kole po promieniu ze zmieniającym się środkowym w formie współzawodnictwa między kołami. Współzawodnictwo dotyczy ilości opuszczonych na ziemię piłek.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 60—70 MINUT

1. **Ćwiczenia techniczne:**

— powtórzyć ćwiczenia w wystawianiu piłki;

— nauka zagrywki górnej jako przygotowanie do ścinania;

— nauka ścinania piłki (rozbieg, wyskok i uderzenie).

2. **Ćwiczenia taktyczne:** Gra właściwa z obowiązkiem trzech podań.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 8—10 MINUT

Przepisy: Błędy przy siatce i linii środkowej. Omówienie lekcji. Pożegnanie.

17. PRZYKŁADOWA LEKCJA PIŁKI NOŻNEJ DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Sprzęt: 1—6 piłek i gwizdek.

Cel:

Powtórzenie wrzutów zza linii autowej, dalsze doskonalenie sposobów gaszenia piłki oraz nauczanie taktyki przy rzutach karnych i wolnych.

Czas trwania lekcji — 2 godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 5 MINUT

1. **Ćwiczenia porządkowe:** Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie. Marsz ze śpiewem.

2. **Bieg** w szybkim tempie dookoła boiska na odległość 600 m z przejściem — na zakończenie do marszu.

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 20 MINUT

— W dwójkach, oprzeć się łokciami o pierś partnera, dłonie położyć na jego potylicy — pokonując opór partnera, dążyć do zgięcia jego głowy w dół (6—8 razy), następnie zmienić się rolami;

— podskokami obunóż posuwanie się do przodu (30—40 m);

— w dwójkach, położyć sobie nawzajem ręce na barkach — nie zdejmując rąk — sprężyste przysiady z pogłębianiem (6—8 razy);

— w dwójkach, 1-szy leżenie na plecach, ręce splecione na karku, łokcie w bok, kolejne przejścia do siadu i powrót do leżenia (4—6 razy).

Partner trzyma za nogi, następnie zmiana ról.

— W dwójkach — trzymając się za ręce przysiady na jednej nodze (po 2 razy na każdej);

— w dwójkach — położyć sobie nawzajem ręce na barkach — bieg w miejscu z odpychaniem partnera do tyłu (kto kogo odepchnie);

— starty z pozycji siedzącej, leżącej i z biegu w miejscu (po 3—4 starty).

Instruktor gwizdkiem daje znak do startu. Za każdym razem należy zmieniać kierunek biegu w sposób nieoczekiwany dla ćwiczących:

— ćwiczący idą rzędem w odstępach 2 m jeden od drugiego. Na sygnał instruktora ostatni rozpoczyna bieg mijając w pełnym tempie idących przed sobą na przemian z prawej i lewej strony (wężykiem). Po wyjściu na czoło pierwszego bieg rozpoczyna następny itd., aż każdy ćwiczący przebiegnie po dwa razy.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 80 MINUT (W TYM 45 MINUT GRY)

1. Wrzucanie piłki na pole zza linii auto-

wej (powtórzenie ćwiczeń z poprzednich lekcji) 15 minut;

— ćwiczący w siadzie rozkrocznym na obwodzie koła — rzut piłką zza głowy partnerowi siedzącemu naprzeciwko (każdy po 2 razy);

— stojąc w wykroku — rzut piłką zza głowy do partnera stojącego naprzeciwko (każdy po 2 razy);

— stojąc na obwodzie koła ćwiczący rzucają piłkę zza głowy w prawo (6—8 okrążeń).

Następnie to samo w lewo.

(Do ćwiczeń tych należy używać — o ile są — piłek lekarskich).

2. Powtórzenie znanych sposobów stopowania (gaszenia) piłki — podeszwą, wewnętrzną stroną stopy, goleniami i piersią — 20 minut.

Jeżeli jest jedna piłka — ćwiczenia przeprowadzać w jednym kole, jeżeli piłek jest więcej — ćwiczących podzielić na grupy.

3. Gra do dwóch bramek: Nauczanie taktyki obrony i ataku przy rzutach karnych i wolnych.

W początkach nauczania grę należy przerywać na 2—3 minuty celem objaśnienia sposobów ustawiania się graczy w czasie rzutów wolnych i karnych. W dalszym nauczaniu poprawić błędy i przypominać o odpowiednim ustawianiu się graczy nie przerywając gry.

Stopniowo gracze przyswoją prawidłową grę, jednakże instruktor winien wymagać dokładnego i możliwie najszybszego wykonania zadań.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 10 MINUT

— Bieg w wolnym tempie na 400 m z przejściem do marszu;

— Zbiórka w dwuszeregu, omówienie lekcji, pożegnanie.

18. PRZYKŁADOWA LEKCJA LEKKIEJ ATLETYKI DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Urządzenia i sprzęt: Skocznia, rzutnia i bieżnia, stojaki do skoku wzwyż z poprzeczką i 2 kule.

Cel:

Nauczanie skoku wzwyż stylem Iljasowa oraz dalsze doskonalenie pchnięcia kulą i biegu na 100 m.

Czas trwania lekcji 1½ godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 5 MINUT

Ćwiczenia porządkowe: Zbiórka w dwuszeregu i raport.

Powitanie i sprawdzenie obecności.

Podanie celu lekcji.

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 20 MINUT

— Lekki bieg 200—300 m;

— w marszu po trzecim kroku wyskok w górę (6 razy z odbicia nogą lewą i prawą);

— marsz podskokami co każdy krok;

— szybki i drobny bieg w miejscu ze skur-

czem nóg i naprzemianstronnym wymachem ramion ugiętych w łokciach;

— w rozkroku — ramiona skurcz — rzuty ramion wzwyż i w bok;

— klęk na obu kolanach, podpór na prawej ręce, lewa pod klatką piersiową — skręty tułowia z wymachem lewego ramienia (4 razy).

Zmiana ramion i to samo prawym ramieniem.

— Siad rozkroczny, nogi prosto i możliwie szeroko rozchylone — skłon tułowia ku lewej nodze — wyprost i skłon ku prawej nodze — wyprost (po 4 razy na prawą i lewą nogę);

— stanąć w szerokim rozkroku, ręce spleść na karku — łokcie w bok — skłony tułowia w bok z pogłębianiem (po 4 razy w każdą stronę);

— leżenie tyłem — unieść nogi do pionu przenoszenie i opuszczanie nóg złączonych w lewo i w prawo (po 4 razy w każdą stronę);

— leżenie tyłem — przerzut nóg i ramion w tył za głowę, po czym z wymachem nóg siad płaski i skłon tułowia w przód z chwytem za stopy (4 razy);

— w szerokim rozkroku krążenia tułowia (po 4 razy w lewo i w prawo);

— postawa 3 podskoki w miejscu, na „hop" wyskok do góry i ćwierćobrót w lewo, a następnie w prawo (po 4 razy).

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 60—75 MINUT

Ćwiczących dzielimy na 3 grupy: pierwsza — ćwiczy pchnięcie kulą, druga — bieg na 100 m,

trzecia skok wzwyż; po 20 — 25 min. następuje zmiana grup.

1. *grupa:* Pchnięcie kulą.

— z marszu 3 kroków (rozpoczynamy lewą nogą) wypchnięcie kuli;

— pchnięcie z miejsca (zwrócić uwagę na opanowanie postawy z harmonijną współpracą nóg);

— pchnięcie z marszu 3 kroków, przy drugim kroku wykonać lekki podskok na prawej nodze;

— przećwiczenie doskoku bez kuli, to samo z kulą.

Wszystkie wyżej wymienione ćwiczenia należy ćwiczyć bez koła i po każdym wypchnięciu wykonać krok w przód dla zaakcentowania pracy wyrzutnej całego ciała;

— pchnięcie kuli z koła;

— pchnięcie kuli na odległość.

2. *grupa:* Bieg na 100 m:

— bieg w wolnym tempie, na sygnał gwałtowne przyśpieszenie (obszerna praca ramion);

— bieg po krzywiźnie z przyśpieszeniem szybkości;

— z lekkiego biegu na sygnał — przejść do szybkiego biegu krokiem odbijającym i z kroku odbijającego do kroku zamachowego;

— przećwiczyć postawę „na miejsca“ i postawę na „gotów“;

— przećwiczyć dokładnie start z przebiegnięciem 15 — 20 m;

— przebiegnięcie dystansu 50 — 60 z niskiego startu z braniem taśmy na finiszu.

3. grupa: Skok wzwyż stylem Iljasowa:

— pokaz skoku stylem Iljasowa i objaśnienie;

— skok kuczny na wysokości 60 — 80 m z rozbiegu na wprost;

— przeskok kuczny i lądowanie na nogę odbijającą;

— przeskok kuczny, skłon tułowia w stronę nogi odbijającej i lądowanie na nogę odbijającą i ręce;

— ćwiczenie jak wyżej — z rozbiegu skośnego.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 10 MINUT

— Lekki bieg na 200 m i wolny marsz;

— luźne podskoki w miejscu;

— kolumna dwójkowa, omówienie lekcji, pożegnanie.

19. PRZYKŁADOWA LEKCJA ZAPASÓW DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Miejsce i urządzenia: Ćwiczenia zapaśnicze mogą być wykonywane tylko na miękkim podłożu. Na wolnym powietrzu można je przeprowadzać na piasku, trocinach lub na łące, do przeprowadzenia na sali potrzebna jest mata.

Cel: Zaznajomienie ćwiczących z postawą wyjściową w pozycji stojącej z chwytem za kark („krawat"), z chwytem za kolana i z chwytem z przodu wpół oraz z obronami przeciwko tym chwytom.

Czas trwania lekcji — 1 godz.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA — 5 MINUT

1. Ćwiczenia porządkowe: Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Odliczanie.

2. Marsz ze śpiewem:

— marsz z wymachem prostych ramion przodem wzwyż. Kolumna ćwiczebna.

II. CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA — 10 MINUT

— Wspięcie i przysiady z rękoma na biodrach;

— skręty głowy w prawo i w lewo;

— przeciąganie i przepychanie dwójkami;

— w miejscu przewrót w przód za pomocą ramion;

— marsz na czworakach;

— luźne podskoki w miejscu;

— postawa wyjściowa w pozycji stojącej — jedna noga w wykroku, kolana lekko ugięte, tułów podany do przodu. Łokcie blisko tułowia, przedramiona ugięte lekko w łokciu i skierowane w przód, dłonie otwarte, palce lekko ugięte.

III. CZĘŚĆ GŁÓWNA — 40 MINUT

Ć w i c z e n i e nr 1. Chwyt za kark „krawat" i obrona.

Ćwiczący I-szy (atakujący) z postawy wyjściowej zakłada „krawat" lewą ręką. „Krawat" jest to chwyt jednorącz za kark przeciwnika, dłoń zgięta do wewnątrz, przedramię przylega szczelnie do bocznej (prawej) części szyi.

Ćwiczący II-gi (broniący się) prawe przedramię z dłonią zwiniętą w pięść opiera na szyi przeciwnika, lewą ręką chwyta pod kolana lewej jego nogi, unosi ją do góry z jednoczesnym silnym naciskiem prawego przedramienia na szyję.

Jeżeli to nie pomaga i przeciwnik trzyma go dalej, wówczas lewą ręką puszcza uchwyt pod kolanem i wzmacnia nią nacisk prawego przedramienia.

Ć w i c z e n i e nr 2. Chwyt pod kolana i obrona:

Ćwiczący I-szy (atakujący) wykorzystując pozycję wyprostną przeciwnika chwyta go oburącz pod kolana naciskając jednocześnie głową na żołądek.

Ćwiczący II-gi (broniący się) chwyta atakującego od góry w pół, pochyla się w tył i padając do tyłu pociąga go za sobą i przerzuca przez siebie.

Ćwiczenie nr 3. Chwyt z przodu w pół pod pachami za ramiona i obrona:

Ćwiczący I-szy (atakujący) — oburącz chwyta z przodu wpół przeciwnika, łącząc dłonie na jego plecach, przy czym chwyt ten można wykonać dwoma sposobami: pod pachami przeciwnika, pozostawiając mu ręce wolne lub też zamyka mu się w chwycie ramiona przylegające do tułowia. Stosownie do tego broniący się może również zastosować dwoma sposobami obronę.

Ćwiczący II-gi (broniący się):

a) Przy chwycie z przodu w pół pod pachami — obie dłonie opiera na brodzie atakującego i przez szybki wyprost ramion odpycha go od siebie.

b) Przy chwycie z przodu w pół za ramiona — łączy przodem i dołem obie dłonie, opiera je na żołądku atakującego i przez podniesienie łokci w bok i silne szarpnięcie tułowia w dół uwalnia się od chwytu.

Po przerobieniu każdego ćwiczenia ćwiczący zamieniają się rolami.

IV. CZĘŚĆ KOŃCOWA — 5 MINUT

1. W dwójkach współćwiczący zwróceni do siebie twarzami: oparcie wyprostowanych ramion na barkach współćwiczącego, opad w przód i uwypuklenie klatki piersiowej.

2. Kolumna dwójkowa. Omówienie lekcji. Pożegnanie.

20. OGÓLNE WSKAZÓWKI

Zajęcia sportowe należy prowadzić żywo i w sposób ciekawy. Osiągnie się to przez: możliwie urozmaicony układ zajęć, na które złożą się zabawy i walka, zaopatrzenie ćwiczących w dostateczną ilość sprzętu, wyraźne podawanie komend, prawidłowy pokaz i umiejętne objaśnienie ćwiczeń.

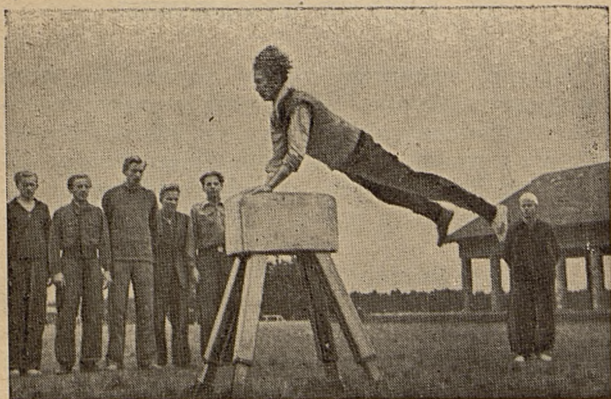
Możliwe, że niektóre ćwiczenia któryś z ćwiczących potrafi lepiej wykonać niż ty, wówczas zwróć na niego uwagę całego zespołu. Nie obniżysz przez to swego autorytetu. — Staraj się uczynić z niego swego pomocnika.

Natężenie ćwiczeń w czasie lekcji musi wzrastać. Szereg prostych ćwiczeń przygotowawczych szybciej doprowadzi ćwiczących do opanowania złożonej techniki poszczególnych dyscyplin sportowych niż ćwiczenia ponad siły bez specjalnego przygotowania.

Jeżeli w czasie zajęć zauważysz, że jedni ćwiczący wykonują ćwiczenia z łatwością, a inni z trudem, wówczas z tego spostrzeżenia musisz wyciągnąć wniosek, że nie można stawiać jednakowych wymagań wszystkim członkom zespołu.

Zajęcia sportowe nie powinny przemęczać

ćwiczących. Nie zmuszaj swego słabszego kolegi do jednorazowego nadmiernego wysiłku. Pamiętaj, że natężenie ćwiczenia zależy nie tylko od rodzaju samego ćwiczenia, lecz też od tempa, w jakim jest wykonywane, od ilości powtórzeń i od formy (np. spokojny bieg mniej męczy niż



Rys. 14. Jeżeli sam nie potrafisz pokazać trudniejszego ćwiczenia, może to uczynić twój kolega bardziej zaawansowany

bieg na wynik, wspinanie się po linie w czasie dowolnym jest lżejsze niż na szybkość). Jako zasadę musisz przyjąć, że po każdym zajęciu ćwiczący powinni być zmęczeni, lecz nie wyczerpani. Staraj się przeprowadzać zajęcia jak najczęściej. Rzadko prowadzone zajęcia nawet dłużej trwające nie dają żadnych wyników, gdyż ćwiczący w czasie przerwy zapominają to, czego się nauczyli na poprzednim zajęciu.

Nie należy uczyć wielu nowych ćwiczeń naraz. Chwytając równocześnie wiele ćwiczący nie są w stanie gruntownie opanować wszystkiego, skutkiem czego przyswojone umiejętności techniczne będą powierzchowne i krótkotrwałe. Lepiej przerobić mniej ćwiczeń — ale dokładnie niż więcej — lecz pobieżnie. Przy wykonywaniu nowych ćwiczeń ćwiczący przeważnie popełniają wiele błędów. Staraj się poprawiać każdy błąd natychmiast, gdyż błędy przez dłuższy czas powtarzane utrwalają się i później z trudem dają się naprawić. Jeżeli ćwiczący przy wykonywaniu jakiegokolwiek ćwiczenia popełnia jednocześnie kilka błędów, poprawiaj najpierw błędy zasadnicze, a dopiero po usunięciu ich — dalsze, o mniejszym znaczeniu dla danego ćwiczenia.

Żeby widzieć błędy u innych i umieć je naprawiać, musisz sam dobrze znać technikę wykonywania ćwiczeń. Umiejętności tych nabędziesz przez doświadczenie i przez czytanie odpowiedniej literatury sportowej. Zaglądaj sam jak najczęściej do podręczników sportowych i nakłaniaj do tego swoich kolegów, z którymi prowadzisz zajęcia.

W czasie zajęć musisz zaznajamiać ćwiczących z przepisami sportowymi oraz podawać najlepsze wyniki w danej dyscyplinie sportowej osiągnięte przez sportowców polskich i radzieckich. Specjalną uwagę należy zwrócić na sprawę bezpieczeństwa. Zwłaszcza przy torze przeszkód i przy rzutach musisz zachować jak najdalej idącą ostrożność, sprawdzić przeszkody, odpowiednio ustawić ćwiczących, rzucać tylko w jednym kierunku itp.

W lekkiej atletyce, piłce ręcznej i nożnej oraz w innych dyscyplinach należy używać do zajęć jak najwięcej sprzętu, pamiętając o tym, że większa ilość powtórzonych ćwiczeń w czasie



Rys. 15. W czasie ćwiczeń rzutów grupę należy odpowiednio ustawić, by zapobiec nieszczęśliwym wypadkom

zajęć przyczynia się do szybszego opanowania danej konkurencji sportowej.

W czasie prowadzenia zajęć z pływania, szczególnie na wodach otwartych, specjalną uwagę musisz zwrócić na zachowanie warunków bezpieczeństwa ze względu na możliwość zatonięcia słabo pływających lub nie umiejących pływać. Miejsce, w którym odbywać się będzie nauka, należy dokładnie oznaczyć i odgraniczyć od miejsc głębokich. Granice zaznaczyć palikami. Następnie sprawdzić dno i oczyścić je z dużych

i ostrych kamieni, drutów kolczastych, wodorostów itp.

Mając odpowiedni materiał drzewny należy zbudować pomost lub kładkę wysokości 100 cm nad powierzchnię wody jako miejsce służące do skoków startowych.

Na pływalni powinny się znajdować długie żerdzie, koła ratunkowe itp. przybory.

Na jeziorze lub rzece powinna być łódź ratownicza, by w chwili nieszczęśliwego wypadku można było przyjść z natychmiastową pomocą.

Przystępując do nauczania pływania musisz podzielić ćwiczących na nieumiejących i umiejących pływać.

Do nieumiejących pływać można zaliczyć tych, którzy nie potrafią przepłynąć chociażby 25 m. Zajęcia z nimi należy prowadzić w wodzie płytkiej (do kolan), a w miarę postępów przechodzić stopniowo do ćwiczeń w wodzie głębszej (do piersi). W czasie nauki pływania można używać do pomocy najprostszych przyborów, jak dętki, pęki sitowia, deski itp., które znacznie ułatwiają utrzymywanie się na wodzie.

W czasie zajęć należy wymagać od ćwiczących zachowania wzorowego porządku i dyscypliny.

Przed lekcją i po lekcji sprawdź liczbę ćwiczących, gdyż jesteś odpowiedzialny za bezpieczeństwo i porządek na zajęciach.

Nie zapominaj, że od ciebie zależy nie tylko dobra praca organizacyjna i prowadzenie zajęć sportowych, lecz też kierunek działalności Koła Sportowego.

Zarówno w pracy sportowej, jak społecznej i politycznej bądź przykładem dla wszystkich członków koła. Wychowuj ich w duchu socjalistycznej moralności, w duchu koleżeństwa i patriotyzmu ludowego.

Uaktywniaj ich w pracy społecznej i politycznej i dbaj o to, by osiągnięcia sportowe każdego członka Koła lub LZS szły w parze z jego osiągnięciami w pracy zawodowej i nauce.

Dołożysz w ten sposób swoją cegiełkę do budującego się gmachu Polski Socjalistycznej, a tym samym przyczynisz się do wzmocnienia międzynarodowych sił postępu i pokoju.

ROZKŁAD ZAJĘĆ
na miesiąc kwiecień 1951 r.

Data	Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Miejsce zajęć	Odpowiedzialny za przeprowadzenie zajęć
4	środa	19	gimnastyka	świetlica	kier. sekcji gimn.
7	sobota	19	gimnastyka	świetlica	" "
8	niedziela	15	palant	łąka przy drodze za wsią	kier. drużyny palanta
11	środa	19	siatkówka	boisko szkolne	kap. drużyny siatkarskiej
14	sobota	19	Bieg na przełaj (przygotowanie do Biegów Narodowych)	zbiórka przy świetlicy	kier. sekcji l. atletycznej
15	niedziela	15	siatkówka	boisko szkolne	kap. drużyny siatkarskiej
18	środa	19	Bieg na przełaj (przygotowanie do Biegów Narodowych)	zbiórka przy świetlicy	kier. sekcji l. atletycznej
21	sobota	19	" "	" "	" "
22	niedziela	15	siatkówka	boisko szkolne	kap. drużyny siatkarskiej
25	środa	19	Bieg na przełaj (przygotowanie do Biegów Narodowych)	zbiórka przy świetlicy	kier. sekcji l. atletycznej

PRZYKŁADOWY ROCZNY PLAN PRACY
SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO

Lp.	I Rodzaj zawodów:	I Termin	I Okres zaprawy	I Charakter zawodów
1	Zawody łyżwiarskie w jeździe szybkiej i figurowej	25 — 26 II	I styczeń — luty	I próba na SPO
2	Zawody gimna-styczne	15 III	I styczeń — uty — marzec	próba na SPO
3	Bieg Narodowy	15 IV—23 IV (2 terminy)	marzec — kwiecień	I impreza masowa próby na SPO
4	Rozgrywki siatkówki	3 V — 3 VI	kwiecień — maj	mistrzostwa kół LZS
5	Trójbój lekkoatle-tyczny	9 —10 VI	maj — czerwiec	mistrz. wewn. kół i LZS, próba na SPO
6	Zawody pływackie	30 VII	czerwiec — lipiec	I próba na SPO
7	Zawody strzeleckie	30 VIII	lipiec — sierpień	próba na SPO
8	Tor przeszkód	15 IX	sierpień — wrzesień	I próba na SPO
9	Rozgrywki koszy-kówki	24 — 25 X	październik — listopad	
10	Marsze jesienne	15 X	wrzesień—październ.	impr. mas., próba na SPO

11	a) korespondencyjne zawody w podnoszeniu ciężarów (mężczyźni)	XI — XII	paźdz. — listopad	próba na SPO
	b) zawody tenisa stołowego (kobiety)	10 — 15 XII	listopad — grudzień	mistrzostwo wewn. koła (LZS)

UWAGA: Podany plan pracy oparty jest na ogólnopolskim jednolitym kalendarzu sportowym.

Przykładowy program minutowy zawodów sportowych przeprowadzonych w Kole lub LZS-ie

Godz.	15.30	Zbiórka zawodników i sędziów
„	16.00	Otwarcie zawodów — defilada zawodników, krótkie przemówienie
„	16.15	Bieg 60 m — kobiet Bieg 100 m — mężczyzn
„	16.30	Pokaz gry w siatkówkę
„	16.45	Skok wzwyż — mężczyzn Pchnięcie kulą — kobiet
„	17.05	Zawody w zapasach i dźwiganiu ciężarów (równolegle)
„	17.20	Skok w dal — kobiet Rzut granatem — mężczyzn
„	17.40	Zawody kolarskie
„	18.00	Zamknięcie zawodów.

Przykładowy program minutowy zawodów lekkoatletycznych między dwoma kołami lub LZS-ami

z każdego koła (LZS) startuje po dwóch zawodników w każdej konkurencji

Godz.	15.30	Zbiórka zawodników i komisji sędziowskiej
„	16.00	Otwarcie zawodów — defilada zawodników
„	16.15	Bieg 100 m — mężczyzn
„	16.20	Bieg 60 m — kobiet
„	16.25	Pchnięcie kulą — kobiet Skok wzwyż mężczyzn
Godz.	16.40	Bieg 100 m mężczyzn
„	16.50	Skok w dal kobiet Rzut granatem — mężczyzn
„	16.55	Bieg na przełaj 3 000 m — mężczyzn
„	17.10	Sztafeta 4×75 — kobiet Sztafeta 4×100 — mężczyzn
„	17.25	Rozdanie nagród (dyplomów)
„	17.40	Zamknięcie zawodów

W z ó r

PLAN-KONSPEKT

Siatkówka

Lekcja nr .... dnia ....

Godzina 10 — 11.30

Miejsce: Boisko

Treść: Zagrywka górna. Wystawianie i ścinanie. Gra właściwa

Sprzęt: Siatka i 4 piłki

Prowadzący ćwiczenia: instr. Kowalski
przod. Michalak

Wyszczególnienie ćwiczeń	min.	Uwagi (wpisywane po lekcji)
I. Część wstępna. Ćwiczenia porządkowe: Zbiórka w dwuszeregu i raport. Powitanie i sprawdzenie obecności. Podanie celu lekcji. Gry: „dzień i noc", „walka kozłów".	5	
II. Część przygotowawcza. Podanie piłek w dwóch lub kilku kołach w formie współzawodnictwa.	10	Niedostateczna dokładność w podaniach.
III. Część główna. Powtórzenie ćwiczeń w wystawianiu piłki. Podanie — wystawienie. Nauka zagrywki górnej. Nauka ścinania piłki w trójkach przy siatce. Podanie — wystawienie, ścięcie (rozbieg, wyskok i uderzenie), gra właściwa z obowiązkiem trzech podań.	65	Nieumiejętne ustawianie się do przyjmowanych piłek, niedostateczne zrozumienie gry zespołowej.
IV. Część końcowa. Przepisy: Błędy przy siatce i linii środkowej. Omówienie lekcji.	10	

WYKAZ CZŁONKÓW KOŁA *(1 str. Dziennika Zajęć)*

Lp.	Nazwisko i imię	Data urodzenia	Miejsce zamieszkania	Przynależność organizacyjna	Data wstąpienia do koła	W jakich sekcjach ćwiczy	Uwagi
1	Adamski Stan.	25.8.1930	w. Krzywe	ZMP	15 X 49	s. piłki nożnej	
2	Bednarczyk Jan	23.2.1928	w. Wiśniewo	ZMP	10 I 50	gimnastyka	
3	Ciesielski Józef	16.6.1932	w. Laski	bezpartyjny	12 V 50	ogóln. wf.	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

WYKAZ OPUSZCZONYCH ZAJĘĆ *(2 str. Dziennika Zajęć)*

Lp.	Styczeń																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															

MIESIĄC: MAJ *(3 i następne strony Dziennika Zajęć)*
Stan Koła: kobiet — 16 mężczyzn — 34

Dni	Rodzaj treningu lub zaprawy i miejsce odbycia się	Treść zajęć	Liczba ćwiczących			Podpis instruktora (czytelnie)	Uwagi
			k.	m.	r.		
Poniedz. 21 V							
Wtorek 22 V	Trójbój lekkoatletyczny Boisko szkolne	1. Rzut granatem 2. Skok wzwyż 3. Bieg 100 m	12	32	44	(podpisy)	Ćwiczenia przeprowadzono zgodnie z programem
Środa 23 V							

Niedziela 27. V.	Sobota 26. V.	Piątek 25. V.	Czwartek 24. V.

SPIS TREŚCI

1. Praca dobrze zorganizowana daje dobre wyniki 3
2. Od czego rozpocząć pracę sportową . . . 7
3. Rozpoczynamy od sekcji ogólnego przygotowania fizycznego 12
4. W sekcji sportowej możesz uprawiać ulubiony sport 14
5. Sekcje ćwiczą 18
6. Zawody — próbą sił 22
7. Praca musi być planowa 25
8. Koła Sportowe i LZS-y — uczą i wychowują 27
9. Walczmy o rozwój sportu na wsi . . . 31
10. Przykładowa lekcja ogólnego przygotowania fizycznego (mężczyzn) dla początkujących 37
11. Przykładowa lekcja ogólnego przygotowania fizycznego (kobiet) dla początkujących . . 43
12. Przykładowa lekcja ogólnego przygotowania fizycznego dla początkujących (mężczyzn) na sali 47
13. Przykładowa lekcja ogólnego przygotowania fizycznego dla początkujących (kobiet) na sali 51
14. Przykładowa lekcja gimnastyki przyrządowej dla średniozaawansowanych mężczyzn na boisku lub sali 55
15. Przykładowa lekcja boksu dla średniozaawansowanych na boisku lub sali 58

16. Przykładowa lekcja siatkówki dla średniozaawansowanych kobiet i mężczyzn na sali lub boisku 61
17. Przykładowa lekcja piłki nożnej dla średniozaawansowanych 63
18. Przykładowa lekcja lekkiej atletyki dla średniozaawansowanych 67
19. Przykładowa lekcja zapasów dla początkujących 71
20. Ogólne wskazówki 75
Wzory:
Rozkład zajęć 81
Przykładowy roczny plan pracy sekcji ogólnego przygotowania fizycznego 82
Przykładowy program minutowy zawodów sportowych 84
Przykładowy program minutowy zawodów lekkoatletycznych . . . 84
Konspekt zajęć 85
Wykaz członków koła 86
Wykaz opuszczonych zajęć . . . 87
Stan koła 88



Cena zł. 1.10